

# ÔDEVIE

## AQUA MARINA

### CYCLE ÔDEVIE 2021 - PROGRAMME 2

## PLASMA MARIN, SPORT ET NATUROPATHIE

### LES INTERVENANTS-FORMATEURS

#### Frédérique LAURENT

ingénieur agro-alimentaire, coach et naturopathe  
2014 : vainqueur Marathon des glaces de l'Antarctique  
2017 1ère femme du Marathon du Pôle nord

#### Danielle BOUSSARD

naturopathe et formatrice

#### Loïc LECHEVALIER

fondateur Ôdevie



### LES INTERVENANTS-SPORTIFS

#### Benoît CHAUVET

fondeur, skieur, trailer et écrivain  
champion d'Europe par équipe

#### Fanny CLAVIEN

bodybildeuse  
championne d'Europe de Karaté et de wakesurf

#### Yohan MANNONE,

footballeur équipe réserve PSG, naturopathe

#### Edith GODEC

sportive amatrice, infirmière et maman

...



## Détails du programme

### Mai 4 de 19h00 à 20h00

#### « Préparation à une compétition amatrice ou professionnelle »

- Récit, vécu et étapes clés d'un marathon de l'extrême
- Rôle du plasma marin dans la préparation à cet exploit
- Approche naturopathique pour le sportif

Frédérique Laurent

### Mai 19 de 19h00 à 20h00

#### « Le plasma marin au coeur du sport »

- Rôle et importance du plasma marin dans l'activité physique
- 3 étapes clés: préparation, pratique, récupération
- Protocoles Ôdevie

Loïc Lechevalier

### Mai 29 en demi-journée

13h00 - 14h55: « Les besoins physiologiques du sportif »

15h05 - 17h00: « Solutions naturelles pour soutenir le corps du sportif »

Danielle Boussard

### Juin 9 de 19h00 à 20h00

#### « Alimentation, sport et naturopathie »

- Processus à l'oeuvre dans l'effort
- Alimentation et activité physique
- Gestion du stress et de l'émotion

Frédérique Laurent

### Juillet 7 de 19h00 à 20h00

#### « Récits et témoignages de sportifs »

Partage d'expériences par des sportifs professionnels et amateurs qui utilisent le plasma marin

**Votre inscription sera créée par l'achat de la formation sur notre boutique en ligne. Nombre de places limité.**  
Pour les personnes rejoignant le programme en cours, l'accès aux enregistrements sera fourni à l'achat de la formation.  
(Replay accessible durant 24 heures)

Tarif pour le programme complet :

**95 € ou 110 CHF, replay inclus**

[J'achète](#)